



Sábado, 8 de outubro de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Detecção precoce do câncer de mama

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, em grande parte dos casos, aumentando assim as chances de tratamento e cura.

É importante que as mulheres fiquem atentas a qualquer alteração suspeita na mama. Quando a mulher conhece bem suas mamas e se familiariza com o que é normal para ela, pode estar atenta a essas alterações e buscar o serviço de saúde para investigação diagnóstica.

A orientação atual é que a mulher faça a autopalpação das mamas sempre que se sentir confortável para tal (no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem necessidade de uma técnica específica de autoexame, como preconizado nos anos 80. Essa mudança surgiu do fato de que, na prática, muitas mulheres com câncer de mama descobriram a doença a partir da observação casual de alterações mamárias e não por meio de uma prática sistemática de se autoexaminar, com método e periodicidade definidas.

A detecção precoce do câncer de mama pode também ser feita pela mamografia, quando realizada em mulheres sem sinais e sintomas da doença, numa faixa etária em que haja um balanço favorável entre benefícios e riscos dessa prática (mamografia de rastreamento).

A recomendação no Brasil, atualizada em 2015, é que mulheres entre 50 e 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos. Essa é também a rotina adotada na maior parte dos países que implantaram o rastreamento do câncer de mama e tiveram impacto na redução da mortalidade por essa doença.

Os benefícios da mamografia de rastreamento incluem a possibilidade de encontrar o câncer no início

e ter um tratamento menos agressivo, assim como de menor chance de morrer da doença, em função do tratamento oportuno. A mamografia de rastreamento implica também em certos riscos que precisam ser conhecidos:

1) Resultados incorretos: Suspeita de câncer de mama, que requer outros exames, sem que se confirme a doença. Esse alarme falso (resultado falso positivo) gera ansiedade e estresse. Câncer existente, mas resultado normal (resultado falso negativo). Esse erro gera falsa segurança à mulher.

2) Sobrediagnóstico e sobretratamento: ser diagnosticada e tratada, com cirurgia (retirada parcial ou total da mama,) quimioterapia e radioterapia, de um câncer que não ameaçaria a vida. Isso ocorre em virtude do crescimento lento de certos tipos de câncer de mama.

3) Exposição aos Raios X (raramente causa câncer, mas há um discreto aumento do risco quanto mais frequente é a exposição). A mamografia diagnóstica, com finalidade de investigação de lesões suspeitas da mama, pode ser solicitada em qualquer idade, a critério médico.

A mulher que tem risco elevado de câncer de mama deve conversar com o médico para avaliar a particularidade de seu caso e definir a conduta a seguir. Até o momento não há uma recomendação padrão para este grupo.

Mulheres com histórico de casos de câncer de mama em familiares consanguíneos, sobretudo em idade jovem; de câncer de ovário; ou de câncer de mama em homem são consideradas de risco elevado para a doença.

<http://www2.inca.gov.br>

DORES NO CALCÂNEO?



Pode ser Esporão ou Fascite Plantar Crônica. Venha saber mais sobre:

Tratamento por Ondas de Choque

Dr. Enio Cadore

Médico da SBTOC

Rua 15 de Novembro, 1068 | Sala 108
www.sbto.org.br | Santo Ângelo - 3312.5033



Denise Viñas Rigo

Psicóloga
CRP 07/15504

PSICÓLOGA CLÍNICA

- Psicoterapia

(Criança, Jovem e Adulto)

- Especialista em Psicoterapia

de casal e família

- Psicodiagnóstico

(Criança e Adolescente)

- Avaliação Psicológica

(Psicossocial) conforme as NR20, NR33 e NR35

(Brigada de Emergência, Espaço Confinado

e Trabalho em Altura)

Centro Clínico Leonardo da Vinci
Rua XV de Novembro, 1203 - SL 302 - CEP 98801-613
Santo Ângelo/RS - (55) 9961-3707 - deniserigopsi@bol.com.br



ODONTOCLÍNICA

evidente

Responsável Técnica: C.D. Daniela T.G. Briske EPAO-RS1606

Odontologia com ética e credibilidade

Daniela Tiza Girotto Briske

CRO 12.614 / Cirurgiã Dentista

Camila Rafaela Mousquer

CRO - RS 19779 / Cirurgiã Dentista

Silene Barbieri

CRO - RS 19353 / Cirurgiã Dentista

Adriana Teixeira

CRO - RS 22982 / Cirurgiã Dentista

(55) 3313-8604 | (55) 9996-8983

XV de Novembro, 2427 - Sala/01 - Esq. Conde de Porto Alegre

Farmácia Santo Ângelo
Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

TELENTREGA
3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

Você se cuida *você brilha*

Com a fórmula de emagrecimento do Chá do Sol + Cápsulas de Psyllium que reduzem a absorção de gorduras, seus quilos extras estão com os dias contados. Comece a tomar hoje mesmo!

EMAGREÇA ATÉ 10kg em 30 dias



Mara Personal

Graduada em Educação Física.
Pós-graduada em musculação.
Mestranda em Docência Universitária
marapersonals@hotmail.com

Exercício no combate a ansiedade (Parte I)

A ansiedade esta cada vez mais presente na sociedade, a velocidade em que tudo acontece está cada vez maior e com isso a sobrecarga de tarefas se torna maior, cada vez temos um maior número de coisas ao mesmo tempo para realizar. Isto explica um pouco do por quê que a ansiedade tem surgido com maior intensidade.

A ansiedade é uma sensação que geralmente se relaciona com sentimentos de medo e insegurança, causados por algum tipo de expectativa apreensiva. É uma sensação natural do ser humano que pode se encontrar em níveis normais ou patológicos. No nível patológico pode diminuir a qualidade de vida e saúde do indivíduo, por vezes é percebida por ele mesmo, ou por pessoas próximas como amigos e parentes, por isso dê ouvidos a quem esta ao seu lado. A ansiedade patológica pode fazer parte de outros transtornos mentais e muitas vezes se não tratada pode acarretar em outros transtornos como a depressão.

Fatores estressantes, nervosismo, insônia, muita expectativa são fatores que desenvolvem a ansiedade patológica. Em geral, a ansiedade pode ser episódica ou crônica e, pode ser tratada através de remédios e psicoterapia. Apesar da eficácia destas técnicas outras formas também são utilizadas como ferramentas facilitadoras do processo, entre elas temos o exercício físico.

A ansiedade está associada a comportamentos pouco saudáveis como:

Sedentarismo; Tabagismo; Má alimentação.

A prática regular de exercício produz efeitos antidepressivos e ansiolíticos que protegem o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse, fornecendo tanto saúde física quanto mental. Muita gente não consegue combater a ansiedade porque deixa-se cair na crença de que é uma pessoa ansiosa. Várias técnicas funcionam para diminuir e ter maior autonomia sobre a ansiedade, mas nada adiantará se a crença de "sou ansioso" continuar guiando a pessoa. É importante que a pessoa com ansiedade crônica entenda que ela não é ansiosa, mas que ela está ansiosa ou tem uma tendência a ficar nesta condição, mas isso não impede que com o tratamento correto a ansiedade abaixe e fique até mesmo sobre controle.

Os benefícios da natação na terceira idade

As braçadas frequentes na piscina podem ajudar a capacidade circulatória e cardiorrespiratória, desenvolver os músculos, dar mais flexibilidade e resistência, melhorar o raciocínio e até recuperar movimentos, o equilíbrio e a coordenação motora. Além disso, o exercício ajuda a controlar os níveis de açúcar e colesterol no sangue.

A natação é uma das atividades físicas mais completas. Como é realizada na água, os efeitos da gravidade são reduzidos, bem como o impacto nas articulações de quem a pratica. Assim, o risco de fraturas e desgaste é menor do que em outras atividades físicas, tornando a prática ideal para pessoas que possuem problemas ósseos, como a osteoporose e artrose.

Normalmente, a natação é indicada por médicos para melho-

rar a condição física do paciente, principalmente nos casos de problemas respiratórios e cardiovasculares. Além disso, a natação na terceira idade também auxilia no aumento da disposição no dia a dia, melhora a capacidade de raciocínio, diminui sintomas de doenças cerebrais (como o Mal de Alzheimer), melhora a execução de atividades da vida cotidiana antes limitadas e ainda melhora a auto-estima e a vida social, um aspecto muito importante nessa fase da vida.

Segundo o geriatra Wilson Jacob Filho, os idosos só devem ter alguns cuidados: começar de forma leve, até o corpo de habituar; verificar se a temperatura da água está próxima à da corporal (os mais velhos estão mais sujeitos ao choque térmico e a alterações

de umidade e sensibilidade); e cuidar ao entrar e sair da piscina, para não escorregar no piso molhado e se machucar.

Jacob Filho destaca, também, que as atividades físicas estimulam os ossos a se renovarem, combatendo perdas e consequentes fraturas. Na avaliação do especialista, o idoso só deve ser poupado se houver alguma recomendação médica.

Então, não perca tempo! Se você tem um conhecido ou está chegando na melhor idade, procure uma academia perto de você e comece praticar natação. Além de muito prazerosa, ela trará inúmeros benefícios à sua saúde, proporcionando uma vida mais ativa e feliz.

Fontes: <http://eunado.com/> e <http://g1.globo.com/bemestar>

 Clínica de Atendimento psicológico

Crescer

Elisângela Figueiró
Psicóloga - CRP 07/10373

(55) 9613-3727
Rua XV de Novembro, 1030
Sala 2 - Santo Ângelo-RS

(55) 3313-2345
Travessa João Meier, 84
Complexo Adhara
Clínica Físio Belli Sarturi

ALÉM DE SER UM ESPORTE OLÍMPICO O JUDÔ PROPORCIONA:

- Desenvolvimento físico, psíquico e social;
- Aumento da concentração, memória e inteligência;
- Melhora a autoestima e autocontrole;
- Melhora a coordenação motora;
- Condicionamento físico;
- Defesa pessoal; Disciplina; Respeito;

raia3

NATAÇÃO | HIDRO | SPINNING | MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL | GINÁSTICA LOCALIZADA

Fone: 3313-1540
Rua Tiradentes, 1397

PRIMEIRA AULA GRÁTIS



Alimentos que ajudam na prevenção do câncer de mama

Uma dieta equilibrada é importante, além de prevenir o desenvolvimento do câncer de mama, evita diversos outros problemas de saúde.

Uva – A primeira dica é o consumo de uvas. Estudos apontam que a substância ajuda a metabolizar e excretar substâncias cancerígenas, além de contribuir com processos que inibem a propagação de células cancerígenas. O nutriente ainda tem ação antioxidante, o que já ajuda a minimizar o estresse oxidativo do câncer.

Frutas vermelhas - Alimentos como morangos, cerejas, framboesa e amora, por exemplo, são ricos em fitonutrientes conhecidos como antocianinas. Segundo estudos recentes, essas

substâncias podem atuar retardando o crescimento de células pré-malignas e evitando o surgimento de vasos que podem dar origem a tumores.

Em função dessas características, uma pesquisa publicada no Journal of Agricultural and Food Chemistry apontou que as frutas vermelhas podem reduzir não só o risco de câncer de mama, mas também de boca, cólon e próstata.

Grãos - Alguns estudos sugerem que alimentos como lentilha, feijão e ervilhas podem atuar na invasão das células cancerígenas em tecidos adjacentes da mama. Além de ter alto valor nutricional, já que contém ferro, cálcio, vitaminas, sais minerais, proteínas e baixo teor de gordura, eles também são uma rica fonte de fibras. Por isso,

ajudam a controlar as taxas de gordura e glicemia no sangue, o que também auxilia a prevenção de doenças digestivas e cardiovasculares.

Azeite de Oliva - Estudos trabalham com a hipótese de que o azeite de oliva poderia modificar o gene cancerígeno que causa dano celular e aparece em cerca de 25% a 30% dos casos de câncer de mama. Além disso, este alimento é outro grande aliado da saúde do coração, já que aumenta o colesterol bom e possui antioxidantes que combatem os radicais livres, o que ajuda na prevenção de doenças degenerativas como as cardíacas. A dica é ingerir uma colher de chá de azeite extra virgem por dia como tempero para salada ou como acompanhamento para fatias de pão.
<http://ciclovivo.com.br/>



Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.451

SBOT SBIC

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeoartroscopia
- Osteotomias
- Instabilidade patelar

Ortopedia e Traumatologia geral

Artroplastias do quadril (próteses)

Ortotrauma Clínica
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS
☎ (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717
E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

Dra. Lisoneide Terhorst

Clínica Médica (RQE 20147)
Hematologia e Hemoterapia (RQE 20190)
CREMERS 28774

Anemias, Alterações série branca e plaquetária, Coaguloplastias, Leucemias, Linfomas, Mielodisplasias, Mieloma múltiplo, Trombofilias.

Fone: (55) 3312-8118
Rua Bento Gonçalves, 526

Dra. Lislaine Bomm
Dermatologista
CREMERS 37528 - RQE 25135

Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

Rua Marquês do Herval, 1145
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709
E-mail: lislainebomm@gmail.com

Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH)

Magali Mariana Andreola
Psicóloga - CRP: 07/23259
Contato: (55) 99556642
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

TDAH é conhecida como uma síndrome que aparece na infância e considerada a mais comum em crianças e adolescentes em várias regiões do mundo. Sua origem é neurobiológica, de causas genéticas. Seus sintomas são a desatenção, inquietude e impulsividade.

A hiperatividade refere-se a dois sintomas agregados: a hiperatividade propriamente dita e a impulsividade. Basicamente na criança, a hiperatividade está ligada à motricidade, aos movimentos. É a criança agitada, que não para quieta um minuto se quer. Já a impulsividade, se caracteriza pelo agir sem pensar.

Em mais da metade dos casos, o transtorno acompanha a vida adulta. Se na infância o que mais incomoda é a agitação, na fase adulta as pequenas dificuldades do dia a dia, como a organização, planejamento e tomada de decisões assumem proporções difícil de controlar.

Segundo estudos científicos os portadores de TDAH têm alterações na região frontal do cérebro e suas comunicações com o resto do cérebro, sendo responsável pela inibição do comportamento, pela capacidade de prestar atenção, memória, autocontrole, organização e planejamento.

Ainda não é possível falar em cura para o TDAH, pois se trata de um conjunto de comportamentos neurobiológicos, comportamentais e situacionais. Mesmo que não possa ser curada pode e deve ser tratada e controlada, ajudando a melhorar a qualidade de vida, o desempenho profissional e os relacionamentos profissionais do indivíduo.

Para fazer o diagnóstico de déficit de atenção e hiperatividade, os sintomas precisam manifestar-se no mínimo em dois ambientes distintos. Em geral, eles ocorrem em casa e na escola. Raramente o transtorno apresenta-se isolado, geralmente vem acompanhada de outros distúrbios, muitas vezes a presença dessas comorbidades acaba dificultando o seu reconhecimento.

Entretanto, saber identificar os sintomas e buscar ajuda profissional no diagnóstico do transtorno é o primeiro passo para conseguir êxito no tratamento, e melhorar a qualidade de vida tanto do paciente quanto das pessoas que convivem com ele.

É preciso envelhecer bem

Divulgação



O envelhecimento saudável é essencial para manter a capacidade funcional do indivíduo e permitir o bem-estar em idade avançada.

O Brasil possui a quinta maior população idosa do mundo, com cerca de 28 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Atualmente, a proporção de pessoas idosas no país alcançou 13,7% da população geral, ou seja, 27,8 milhões de pessoas.

Nesse grupo, o que mais expressivamente cresce é os idosos longevos, que vivem 80 anos ou mais. De acordo com as estimativas, em 2030, o número de brasileiros com 60 anos ou mais ultrapassará o de crianças de 0 a 14 anos de idade.

Análise realizada pela Fundação Oswaldo Cruz, com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS 2013), mostra que um em cada três idosos brasilei-

ros apresentava alguma limitação funcional. Destes, 80%, cerca de 6,5 milhões de idosos, conta com ajuda de familiares para realizar alguma atividade do cotidiano, como fazer compras e vestir-se, mas 360 mil não possuem esse apoio.

“Os números dão a dimensão do desafio a ser enfrentado pela sociedade brasileira para garantir o cuidado de longa duração aos idosos com limitações funcionais”, explica Cristina Hoffmann.

O envelhecimento saudável é muito mais que a ausência de doença. “A perda das condições físicas e mentais impossibilita o idoso a realizar atividades do seu cotidiano causando sofrimento, tanto para ele quanto para a família”, alerta a coordenadora de saúde do idoso, Cristina Hoffmann.

<http://www.bonde.com.br/>

Governo lança Programa para estimular desenvolvimento integral de crianças

Com foco nos beneficiários do Bolsa Família, o Programa Criança Feliz vai avançar na garantia de direitos dos que tem até três anos de idade. O Ministério da Saúde acompanhará as ações que envolverem a saúde dessas crianças.

O cuidado com a criança nos primeiros mil dias de vida é decisivo para a organização das competências humanas. Para fortalecer políticas públicas para a primeira infância, ou seja, em crianças de até três anos de idade, o Governo Federal lançou, na quarta-feira dia 5, em Brasília, o Programa Criança Feliz. Coordenado pelo Ministério

do Desenvolvimento Social e Agrário (MDS), o Programa contará com um orçamento inicial de R\$ 300 milhões. O objetivo é promover atenção integral na primeira infância, com estímulos adequados, conduzindo ao desenvolvimento das habilidades, facilitando o aprendizado e determinando as contribuições que a criança trará à sociedade quando adulta.

Contando com um orçamento de R\$ 300 milhões, o programa terá um Comitê Gestor para estruturar, elaborar e implementar as estratégias para a promoção do desenvolvimento infantil in-

tegrado das crianças na primeira infância. As ações do programa serão executadas de forma descentralizada e integrada. Em 2016, o Criança Feliz inicialmente apoiará os programas de primeira infância já existentes no país. O Primeira Infância Melhor (PIM), do Rio Grande do Sul, e o Mãe Coruja Pernambucana são exemplos de iniciativas estaduais que desenvolvem a promoção da primeira infância por meio de visitas domiciliares, assim como as experiências municipais de Pelotas (RS), Arapiraca (AL) e Boa Vista (RR).

Fonte: portalsaude.saude.gov.br



“Porque o bom da vida é viver bem, estar bem e querer bem”.

- Psicoterapia para casais, crianças e adultos;
- Neuropsicopedagogia; • Assessoria em RH para empresas; • Atendimento psicológico domiciliar.

Greice Quelle C. da Costa - CRP: 07/22690
Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23464
Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23259

Rua Três de Outubro, 256 - Ed. Executivo - Sala 704
Telefones: 8445.7579 / 8107.2593 / 9953.6642
E-mail: harmonizeclinicapsi@gmail.com



29 anos prestando os melhores serviços do fitness

Rua Duque de Caxias, 1280 - ☎ (55) 3313.3971
www.belaformasa.com.br - Fan Page: Academia Bela Forma

SOMENTE NA BELA FORMA VOCÊ TEM ESSAS OPÇÕES NAS ATIVIDADES PERSONALIZADAS:

- Sala exclusiva VIP - Estúdio de Pilates e Neo Pilates - Plataforma Vibratória profissional

Aula experimental gratuita.

Tudo incluso em um único valor. Horários das 6h às 22h. Venha conhecer nossa estrutura!



QUE TAL UMA AULA EXPERIMENTAL NA KILLER BEES?
 VENHA CONHECER NOSSA ESTRUTURA.
 Rua Marquês de Tamandaré, 950 - Fone 3313-6521
 Anexo a One Academia – Ligi Personal

LABORATÓRIO Missões
 ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS
 REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/Fax (55) 3314-1391
 ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
 EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechorner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

Os perigos do uso contínuo do Omeprazol

Fazer uso contínuo do medicamento por mais de 2 anos pode prejudicar seu organismo no longo prazo e levar a doenças como Osteoporose, IAM, AVC, Anemia e Demência!

Quem não sofreu de “gastrite” ou de “azia” e precisou do resgate do “querido” Omeprazol. Em pleno século XXI, com a nossa cultura da “medicalização da saúde”, o Omeprazol foi um medicamento que apareceu como uma autêntica revolução no tratamento de inúmeros males que atingem o aparelho digestivo. Principalmente, depois de confirmada a relação entre Gastrite Crônica/Ulcera Péptica/H. Pylori e Câncer de Esôfago/Estômago. No entanto, seu uso prolongado (mais de dois anos) pode provocar demência, de acordo com um artigo publicado pelo jornal médico mais importante do planeta, o “Journal of the American Medical Association (JAMA)”.

O Omeprazol pertence à família dos “Inibidores da Bomba de Prótons (H+)”, e indicado para pessoas que sofrem de má digestão, refluxo, azia, hérnia de hiato ou úlceras pépticas benignas, tanto gástrica como duodenal e faz parte do tratamento dos linfomas de trato digestivo (Maltoma ou Linfoma MALT) e em associação a antibióticos específicos, do tratamento de erradicação da bactéria H. Pylori da mucosa gástrica. O Omeprazol constitui hoje o segundo medicamento mais consumido do planeta depois do paracetamol, formando parte inclusive na lista de “Medicamentos Essenciais” da

Organização Mundial da Saúde (OMS). Mas o seu uso indiscriminado, contínuo e sem controle médico pode gerar graves efeitos colaterais a longo prazo:

#MAIS chances de desenvolver Doenças Cardíacas: O medicamento pode aumentar o risco de Infarto Agudo de Miocárdio (IAM) e Arritmias, segundo um estudo feito com tecido humano publicado em 2013 pelo “Circulation”, um jornal da Associação Americana do Coração. O pesquisador responsável, o Dr. John P. Cooke, chefe do departamento de ciências cardiovasculares do Houston Methodist Hospital e professor da Universidade de Stanford, disse que “antiácidos que suprimem a bomba de prótons podem provocar a constrição dos vasos sanguíneos e conseqüente redução do fluxo de sangue ao coração e cérebro”.

#MAIS chances de desenvolver Derrame cerebral, Câimbras e Osteoporose: Nos últimos três anos, a Food and Drug Administration (FDA), organismo estadunidense homólogo da ANVISA, emitiu dois alertas sobre os inibidores da bomba de prótons, de acordo com o uma publicação feita pela Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard. Em abril de 2011, a agência alertou que o uso prolongado (por mais de um ano) deste tipo de medicamento poderia levar a uma queda na absorção de magnésio e potássio, elevando o risco de arritmias, derrames cerebrais, convulsões, enfra-

quecimento dos ossos e espasmos musculares.

#MAIS chances de desenvolver Anemia e Demência: Pesquisadores da Kaiser Permanente, líder na indústria da saúde norte-americana, demonstraram que o uso contínuo do Omeprazol leva a uma baixa absorção de vitamina B12, devido principalmente a queda da acidez gástrica que inibe a liberação do Fator Intrínseco (FI) pelo tubo digestivo, o qual é fundamental para a absorção da vitamina B12 pelo intestino delgado. Ao comparar dados de quase 26 mil pacientes diagnosticados com baixos níveis da vitamina com outros 184 mil que não tinham o problema, veio a resposta: indivíduos que tomam Omeprazol por mais de dois anos tem 65% mais chances de desenvolver deficiência de B12. A falta da vitamina pode causar demência por dano neurológico e anemia crônica.

#MAIORES chances de sofrer Intoxicações Alimentares e Gastroenterite: o ácido clorídrico (HCL) e a Pepsina, entre outras substâncias produzidas pelo estômago, que em conjunto formam parte do “suco gástrico”, tem funções imunológicas, devido a que inativam enzimas e toxinas bacterianas, vírus, fungos e parasitos, destruindo 99% dos germes dos alimentos. Com a queda da acidez digestiva, causada pelo consumo crônico de Omeprazol, o tubo digestivo fica sem a proteção da “Aduana Digestiva” representada pelos sucos gástricos.

Finalmente, qual seria a conduta mais adequada para evitar ditas complicações sistêmicas do consumo crônico de Omeprazol? As respostas são simples: evitar a automedicação, evitar a polimedicação, ter uma dieta variada, hidratação abundante, diminuir o consumo de frituras, gorduras e salgados e consultar regularmente seu médico de confiança, quem lhe devesse explicar das diferentes opções e condutas terapêuticas para cada caso.



Dr. Diego Germán Ledesma
 CREMERS 40636
 Médico Generalista (Fundação Barceló, Santo Tomé, Arg.)
 Medicina Familiar, Rural e Comunitária (Fundação Barceló, Arg.)
 Médico Clínico (UFRGS)
 Especialista em Medicina Familiar e Saúde Pública (UFPEL)
 Médico ESF Santo Ângelo/RS
 Profissional Integrante da RAPS Santo Ângelo/RS
 Coordenador Geral e Diretor Clínico do Programa de Luta Contra o Tabagismo/SMS Santo Ângelo
 Membro do Corpo Clínico do HSA, Serviço de Medicina Interna
 Membro do Corpo Clínico dos Serviços de Urgência/Emergência dos Hospitais São José (Girua) e São Vicente (Três de Maio) da Rede Verzeri/RS.



Dr. Diego Germán Ledesma
 CREMERS 40636
 MÉDICO CLÍNICO (UFRGS) - ESPECIALISTA EM SAÚDE DA FAMÍLIA - UFPEL
 MEMBRO DO CORPO CLÍNICO DO HOSPITAL SANTO ÂNGELO (SERVIÇO DE CLÍNICA MÉDICA)

* Atendimento integral, humanizado e interdisciplinar para todas as etapas da vida: Crianças, Adolescentes, Adultos e Idosos.
 * Acompanhamento clínico de doenças crônicas em geral: Diabetes, Obesidade, Depressão/Ansiedade, Hipertensão, Gastrite, Artrose/Artrite, Asma, DPOC/Tabagismo, Alergias.

Rua 15 de Novembro, 1344 - Santo Ângelo | RS (55) 3314.0118



CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antônio Rigo de Carvalho

CRM - 33181/RS • RQE - 20374/RS

Centro Médico: Rua Fernando Ferrari, 315 - Centro - Santa Rosa-RS

Contato: (55) 3512.5222 - (55) 3512.5387

www.drluisantonioplastica.com.br | E-mail: luisanrc@yahoo.com.br



Marianita Ortaça

CRP: 07/19795
marianitaortaca@hotmail.com
http://marianitapsicologa.blogspot.com.br/

Pais alcoolistas

Em entrevista para a revista *Psique ciência e vida* ANO VI nº69, a pesquisadora Eliana Mendonça Vilar fala de sua tese de doutorado cujo tema é *adolescência e sofrimento psíquico associado ao alcoolismo paterno*. O estudo faz parte do programa de pós-graduação em *Psicologia Clínica* da Universidade de Brasília (UnB).

A doença alcoolismo já é considerada uma pandemia mundial, associada a um grande desequilíbrio social e familiar do mundo contemporâneo.

A psicóloga fala da diferença do sofrimento de viver essa situação na família entre meninos e meninas. Ela diz que as questões de gênero permeiam a própria gênese do alcoolismo e sua progressão. As mulheres são as principais vítimas dos homens embriagados. Muitos meninos ainda necessitam de uma identificação com os pais alcoolistas. As meninas filhas de alcoolistas tendem a sacrificar mais as suas escolhas afetivas, enquanto os meninos tendem a sacrificar mais o próprio corpo, já que sintomas como delinquência e toxicomania ainda são mais masculinos. Os sintomas tipicamente femininos estão associados ao prolongamento de sofrimentos amorosos, como gravidez na adolescência, união conjugal com alcoolistas e depressão. Elas tem medo de serem abandonadas e não amadas como a mãe; e os meninos tem muito medo do fracasso e do futuro. Entretanto, o que é comum para os dois sexos na adolescência é a grande dificuldade de realizar um processo de individualização da própria personalidade.

Audição em debate: Por que ouvir é importante?

A nossa habilidade de ouvir define quem somos e como nos comunicamos. Quando tudo funciona como esperado, a nossa audição tem o poder de informar, divertir e nos conectar com os familiares e os amigos.

Mas infelizmente muitas pessoas atualmente sofrem de perda auditiva, algumas com um grau leve, enquanto outras já apresentam um grau severo.

“E o que isso pode acarretar? Que problemas isso desencadeia?”

Primeiramente temos os problemas sociais

Estudos mostram que pessoas com perda auditiva que não usam aparelhos auditivos sentem mais tristeza, medo e ansiedade que usuários de aparelhos auditivos. Eles reduzem suas atividades sociais, tornam-se emocionalmente instáveis e têm dificuldades para se concentrar.

Por outro lado, estudos mostram que usuários de aparelhos auditivos aumentam substancialmente sua qualidade de vida a partir do momento em que eles começam a usar um aparelho auditivo. Eles têm uma relação melhor com suas famílias, mais autoconfiança e sentem mais independência e segurança.

Depois aparecem as consequências físicas

Se a perda auditiva não é corrigida, ela pode levar a problemas físicos como cansaço ou fadiga, dores de cabeça, vertigens e estresse.

Os sintomas descritos acima nem sempre são causados por perda auditiva não tratada, mas eles são observados em muitos casos. Se você sente uma perda auditiva e reconhece alguns dos sintomas descritos acima, você deve entrar em contato com uma fonoaudióloga audiologista para melhor orientar e atender as suas necessidades.

É bem comum no consultório, ao realizarmos a adaptação de um dispositivo de amplificação sonora, a queixa de “ouvir mas não entender” persistir. Nesse momento devemos explicar a diferença entre ouvir (detectar o som) e escutar (compreender a informação sonora).

O fonoaudiólogo audiologista deve atentar a essa queixa e avaliar as habilidades auditivas do paciente, que por vezes pode estar defasada devido ao tempo de privação sensorial auditiva.

É de grande importância avaliar as habilidades auditivas, verificar se estão adequadas ou não, e a partir desse resultado realizar um treinamento auditi-



Divulgação

AuD. Dra Carla Cristina Backes
Fonoaudióloga (UFSM) -
Audiologista Clínica CRFa/RS 9509
Especialização em Audiologia Clínica
e Ocupacional- Gestão em Saúde
do Trabalhador Doutoranda em
Ciências Biomédicas

vo a fim de proporcionar melhor aproveitamento do aparelho auditivo e melhorar a qualidade da comunicação deste paciente.

Vale lembrar que deve-se realizar, a partir dos 60 anos, anualmente uma avaliação auditiva a fim de evitar possíveis dificuldades oriundas da perda auditiva em decorrência da idade.

Agende sua avaliação na Associação dos Aposentados de Santo Ângelo: (55) 3313.1734/9977.1206

Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a
Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Meságlio
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br

INFORMAÇÃO
COM UM
COLORIDO
MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL
R\$ 200,00
OU 3X DE R\$ 40,00
ASSINATURA SEMESTRAL
R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro



CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clínica e cirurgia de olhos, Lentes de contato
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

Lentes de contato, Lentes de contato coloridas com grau, Auto Kerato, Refrator
computadorizado, Campo visual computadorizado, Tonômetro computadorizado de não contato
para medida da pressão intra-ocular-teste de Glaucoma, Equipamentos de última geração.

Dr. Pedro Veronese

CREMERS 02336 - RQE 26449

Rua Marquês do Herval, 1331 - Centro / (55)3312-2187 - Santo Ângelo - RS



Cuide bem do seu pet!!!
auQmia - ESTÉTICA E CLÍNICA VETERINÁRIA - Fone: 3312-6877
 Rua Marquês do Herval, 2109 | www.facebook.com/AuQ'Mia Clínica Veterinária
Kelly Daiane Falk
 Médica veterinária - CRMV 10428

Obesidade em cães

Atualmente, a obesidade acomete cerca de 30% dos cães, mas o problema em si não é apenas estético. Esta costuma afetar mais as fêmeas do que os machos e certas raças mais do que outras, como por exemplo, Labrador, Rottweiler, Beagle e Basset Hound. Hoje em dia, a obesidade é reconhecida como uma doença grave, com múltiplas consequências sobre a saúde do animal, incluindo intolerância à atividade física (esforço) e ao calor, distúrbios cardiorrespiratórios, problemas de pele e pelagem, osteoartrite, diabetes, etc. A lista de problemas relacionados com a obesidade é longa e pode exercer um impacto significativo sobre a expectativa de vida do cão.



único meio confiável de saber se seu cão está recebendo a quantidade certa de calorias é pesá-lo. Ao final do período de crescimento (em torno de 1 ano de idade), o cão costuma apresentar um peso corporal saudável. Isso deve ser a referência para o resto da vida de seu animal. Tente pesar seu cão pelo menos uma vez por mês. O veterinário pode ajudá-lo a identificar o peso corporal ideal de seu cão e selecionar a nutrição de acordo com esse peso.

Causas de obesidade

As principais causas de obesidade são: refeições diárias excessivas, atividade física insuficiente, fornecimento sistemático de "restos" de comida ao cão, compartilhamento de doces com o cão por crianças, rivalidade com outro animal em casa (obesidade de estresse), disfunções hormonais (por exemplo, hipotireoidismo). É importante que todos os membros da família sejam informados sobre os riscos da obesidade. Tenha certeza de que apenas uma única pessoa é responsável pela alimentação.

Avalie as necessidades energéticas de seu cão

Os cães do mesmo peso corporal podem ter necessidades energéticas muito diferentes, dependendo de fatores como raça, sexo, pelagem, idade, atividade física, estilo de vida e temperamento individual.

Pese seu cão

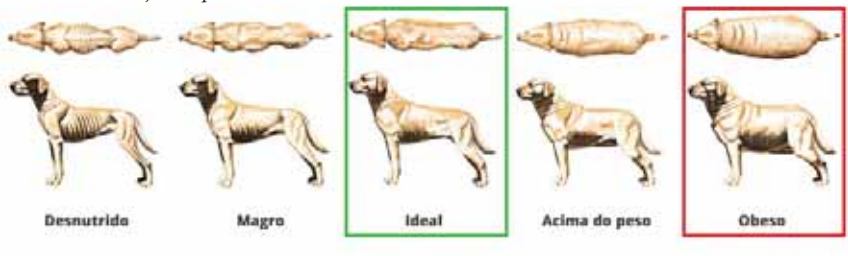
Não se esqueça de que as tabelas nutricionais são apenas recomendações: as porções diárias de alimento devem ser adaptadas a cada cão. O

Como vencer a obesidade

- O proprietário precisa convencer-se do estado de obesidade de seu cão;
- Seguir rigorosamente as indicações do fabricante ou do seu médico veterinário quanto a quantidade de ração a ser fornecida
- Fracionar a ração ao longo do dia para que o cão tenha sempre a sensação de estar saciado, isto é, em vez de dar 300g de uma só vez, fornecer 3 refeições de 100g;
- Dispensar as guloseimas : o biscoito pela manhã, o pedacinho de queijo a tarde, o bifinho a noite, etc;
- Fazer com que o cão faça exercícios regularmente.

Se apesar de todas estas mudanças ele continuar com excesso de gordura, convém procurar um médico veterinário para fazer uma avaliação, através de exames e assim estabelecer um programa preciso de emagrecimento.

Escala de condição corporal



Cientista japonês leva Nobel de Medicina por pesquisa sobre células



Um cientista japonês, Yoshinori Ohsumi, foi anunciado nesta segunda-feira o vencedor do prêmio Nobel de Medicina ou Fisiologia deste ano por descobrir como as células se livram de toxinas e conseguem fazer reparos nelas próprias. Ohsumi recebeu o prêmio por investigações que levaram ao entendimento do papel da autofagia em muitos processos fisiológicos, como a resposta à infecção.

Formado em Biologia, Ohsumi fez descobertas sobre como as células quebram e reciclam seu conteúdo, com um sistema de retirada de resíduos que cientistas avaliam que possa ser útil na luta contra o câncer, o Alzheimer e outros males. O Instituto Karolinska elogiou o pesquisador por seus "experimentos brilhantes" nos

anos 1990 sobre autofagia, quando as células absorvem conteúdo com problemas e fornecem blocos de construção para se renovarem. Problemas na autofagia das células têm sido vinculados a várias doenças, como Mal de Parkinson, diabetes e câncer, lembrou o comitê do prêmio.

O pesquisador disse que a autofagia, processo de degradação e reciclagem dos componentes celulares, "não estava recebendo muita atenção", o que o motivou a começar a tratar disso, décadas atrás. "A reciclagem de nutrientes é a função mais básica da autofagia", afirmou o cientista. "A degradação está sempre acontecendo em nossos corpos. A vida não existe sem uma relação paralela entre degradação e síntese."

Desculpe! Oi! Não havia visto você aqui!
 Você é quem mesmo?
 Olá! Que bom rever você!
 Claro! A vaga é sua!

Aparelhos dentários
 Discretos, inovadores e eficientes.

Rua 15 de novembro 1203, sala 403.
 Edifício Leonardo da Vinci
 Santo Ângelo | RS
 55 3314 0312

PaolaFlachPerim
 odontologia especializada
 CRORS14122



Suzana Lunardi
 PSICÓLOGA
 CRP 07/10378

- PSICOTERAPIA DE ORIENTAÇÃO PSICANALÍTICA
- ESPEC. EM PSICOONCOLOGIA (CÂNCER) - PUCRS
- ESPEC. EM TERAPIA SEXUAL - ISEXP. TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS
- ESPEC. EM SÍNDROME DO PÂNICO EM PSICOLOGIA DA ATENÇÃO PLENA
- AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

CENTRO CLÍNICO OSVALDO CRUZ
 RUA 15 DE NOVEMBRO, 1068 - CONJ. 205 - SANTO ÂNGELO-RS
 (55) 9905.7019 | (55) 3312.9808
 E-mail: suzanalunardi27@yahoo.com.br

Orientações sobre a coleta de lixo em Santo Ângelo

O que é?
 LIXO ÚMIDO é tudo o que estraga com facilidade, como restos de comida, fezes de animais e podas de plantas;
 LIXO SECO é tudo o que não estraga com facilidade e no geral pode ser reciclado, como papéis, plásticos, metais e vidros;

Alguns motivos para separar o lixo:
 Evita proliferação de insetos
 Menor impacto para o meio ambiente
 Gera renda para cooperativas e economia para prefeitura
 Caminhão de coleta seletiva para na frente da sua casa



Horários
 Diurno: A partir das 7h
 Noturno: A partir das 18h

Enjoo a bordo

Quando estamos em um veículo, nosso cérebro recebe informações paradoxais: a de que estamos parados e a de que estamos nos mexendo. Essa mistura de conteúdo faz com que a parte do ouvido responsável por nos manter em equilíbrio entre em parafuso.

Confusão

Essa região contém um líquido que se nivela quando estamos equilibrados. Por causa disso, sabemos se estamos deitados ou não, retos ou inclinados sem precisarmos enxergar para isso. Quando estamos em um carro em movimento, esse líquido faz com que tenhamos a noção de que não estamos parados – por outro lado, nossa visão e a falta de movimentação muscular nos dizem que estamos, sim, parados. Ai fica difícil.

Esse conflito entre movimento e não movimento é ainda maior para quem está no banco traseiro do veículo, que é o lugar onde o passageiro tem menos visão externa e não se mexe de maneira alguma – ainda assim, o ouvido tem a mensagem de que a pessoa está a uma velocidade alta.

Esse conflito entre movimento e não movimento é ainda maior para quem está no banco traseiro do veículo, que é o lugar onde o passageiro tem menos visão externa e não se mexe de maneira alguma – ainda assim, o ouvido tem a mensagem de que a pessoa está a uma velocidade alta.



Envenenamento

No final das contas, em termos neurológicos, a região cerebral que nos dá o veredito sobre estarmos parados ou não é o tálamo. Em alguns casos, o martelo é batido e o veredito não é nem de movimento nem de estática, mas de que a pessoa foi envenenada. Isso acontece porque, em relação a termos evolutivos, uma das coisas que nos fazem perder a noção dos sentidos são as chamadas neurotoxinas.

Quando nosso corpo acha que fomos envenenados, uma das primeiras coisas que ele faz é nos deixar enjoados, em uma tentativa de nos ajudar a eliminar

possíveis toxinas. É por isso, então, que algumas pessoas vomitam, ficam tontas e têm dor de barriga quando viajam. A solução? De acordo com Burnett, olhar pela janela ajuda nosso cérebro a entender que estamos em movimento, ainda que sentados.

Se você é do tipo que passa mal, evite focar sua atenção em atividades estáticas, como a leitura. O negócio é fazer com que o cérebro entenda o que está acontecendo e, claro, levar sempre um saquinho plástico – eles não estão nos ônibus à toa – para casos de emergência.

<http://www.megacurioso.com.br/>



PARA FACILITAR A REALIZAÇÃO DE CONSULTA MÉDICA NO PRONTO ATENDIMENTO OU INTERNAÇÃO HOSPITALAR, TENHA SEMPRE COM VOCÊ:

- Cartão magnético Unimed
- RG ou CNH (documento com foto)
- CPF
- Comprovante de endereço

Para menores de idade é necessário:

- Certidão de nascimento para os que não possuem RG e CPF
- RG e CPF do responsável pelo paciente

Para as internações é necessário:

- Solicitação fornecida pelo médico
- Quando a internação for via outro convênio é preciso a autorização do Plano de Saúde.

A identificação correta facilita o processo de atendimento e otimiza o tempo.

Colôre de você. Esse é o plano.



Nascimento

Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

Marcelo Nascimento

Crefito 10932 - LTT/F
Microfisioterapia ENM
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Crefito 7897
Microfisioterapia - Osteopatia
Leitura Biológica
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas
Atendimento personalizado e individualizado



Elisandra Nunes Ferrazza

Crefito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal

Crefito 126.027-F
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar
Acupuntura Estética
Acupuntura Sistêmica



Fones: (55) 3312-2377 / 3312-5333

Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS